
**HUBUNGAN KOMPONEN KONDISI FISIK DENGAN KETERAMPILAN TEKNIS DASAR
TENDANGAN PENCAK SILAT PIMDA 087 AL-KAUSAR KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Taufik Hidayat¹, Wilda Welis², Ahmad Chaeroni³, Sonya Nelson⁴

¹Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

*Corresponding Autor taufik3hdyt@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui hubungan antara komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknis dasar tendangan pencak silat pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat pada santri ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kawtsar. Jenis penelitian ini bersifat korelasional dan dilakukan di Pondok Pesantren Al-Kawtsar. Kesepuluh siswa yang mengikuti penelitian ini terdiri dari 10 siswa pencak silat luar kelas dan sampel dipilih dengan metode general sampling sehingga sampel berjumlah 10 siswa dan instrumen penelitian menggunakan tes kondisi fisik dan tes keterampilan menendang. Data hasil penelitian dianalisis dengan metode korelasi product moment dengan menggunakan Microsoft Excel. Berdasarkan analisis korelasi hubungan antar variabel Berdasarkan hasil pengujian dapat diketahui bahwa sebagian tidak ada hubungan yang signifikan, dan sebagian lagi terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan keterampilan menendang.

Kata kunci: Pencak Silat, Kondisi Fisik, Tendangan

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CONDITION COMPONENTS AND THE BASIC KICK TECHNIQUE
SKILLS OF PENCAK SILAT PIMDA 087 AL-KAUTSAR LIMA PULUH KOTA REGENCY***

Abstrak: : The problem in this study is the unknown the relationship between physical condition components and basic kick pencak silat extracurricular students. This research aims to find the relationship of physical condition components to basic technical skills basic technical skills of martial arts kicks of extracurricular students of pencak silat Pondok Pesantren Al-Kautsar Islamic Boarding School. This type of research is correlational and this research was conducted at Al-Kautsar Islamic Boarding School. The population in this study were all students as many as 10 students and the sample was selected using the total sampling technique so that the sample was 10 students. using total sampling technique so that the sample was 10 students and the research instrument used physical condition tests and physical condition tests. This research instrument uses a physical condition test and a kick skill test. kicking skills test. Data from the research results were analyzed using the correlation method product moment correlation method with the help of Microsoft Excel. Based on correlation analysis correlation analysis of the relationship between variable X and variable Y produces a correlation coefficient of of t count $< t$ table and some others produce a value of t count $> t$ table. Based on the test results, it indicates that some are not there is a significant relationship and partly there is a significant relationship between between physical condition and kicking skills.

Keywords: Pencak Silat, Physical Condition, Kicking.



PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, jiwa dan raga dan dilakukan secara menyeluruh dan sistematis dalam rangka meningkatkan, mengembangkan potensi jasmani, intelektual, sosial dan budaya (UU no.11 tahun 2022). Menurut Pasal 27 ayat 1 Undang—Undang Nomor 11 Tahun 2022, olahraga prestasi adalah pembinaan dan pengembangan olahraga dengan tujuan mencapai keberhasilan olahraga pada tingkat lokal, nasional dan internasional. Olahraga indonesia diharapkan dapat dijadikan alat untuk mendorong gerakan sosial sehingga tercipta sumber daya manusia yang lebih baik yang dapat membentuk manusia seutuhnya secara fisik, mental, intelektual dan sosial. Dan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia adalah Pencak Silat.

Menurut Abdus (dalam Juli Chandra, 2021: 7) dikatakan: Pencak Silat adalah gerakan langkah-langkah yang indah dengan penghindaran, menggabungkan gerakan dengan unsur komedi, Pencak Silat dapat ditampilkan sebagai sarana hiburan, sedangkan Silat adalah unsur dari teknik seni bela diri menangkis, serangan dan pukulan, yang tidak dapat diperlihatkan di depan umum. Kemudian Ketua IPSI yang pertama yaitu Bapak. Wongsonegoro mengatakan pencak silat merupakan gerakan menyerang dan bertahan dalam bentuk tarian dan irama dengan kaidah adat kesopanan yang boleh dibawakan di muka umum.

Dalam pencak silat, faktor yang sangat penting yaitu penguasaan teknik dasar. Seorang pesilat yang baik setidaknya harus menguasai keterampilan dan teknik dasar pencak silat seperti menyerang dengan (tangan, siku, lutut, kaki), menangkis dan menendang. Namun salah satu gerakan yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan. Ada beberapa macam tendangan diantaranya tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T.

Tendangan lurus adalah serangan/tendangan yang menggunakan bagian dalam jari kaki lurus dengan badan menghadap ke depan, sedangkan tendangan sabit adalah serangan/tendangan yang menggunakan telapak kaki dengan arah setengah lingkaran. Dan tendangan T adalah serangan/tendangan yang menggunakan tumit, telapak kaki atau telapak kaki bagian luar dengan posisi badan diletakan kesamping dan lintasan tendangan kesamping (berbentuk huruf T)

Menurut Lubis (2004:78), pencak silat juga memerlukan kekuatan fisik yang baik, karena dalam pencak silat dilakukan gerakan terus menerus seperti tangkisan, pukulan, tendangan, dan konsentrasi yang tinggi, dan juga kekuatan mental, ketepatan dalam membaca permainan lawan. Metode latihan yang tepat diperlukan untuk meningkatkan performa yang baik seperti olahraga lainnya, pencak silat melibatkan faktor kualitas fisik seperti kecepatan, koordinasi, daya tahan, kelincahan, kekuatan dll..

Pencak silat sering dilatih melalui kegiatan ekstrakurikuler diluar jam sekolah, bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan, meningkatkan prestasi akademik mengembangkan bakat dan minat dan menyelesaikan upaya pengembangan pribadi secara keseluruhan. Kegiatan tersebut masih mempunyai banyak kekurangan dan kelemahan, terutama kurangnya perhatian dan dukungan dari pimpinan sekolah, guru pendidikan jasmani, dan pemangku kepentingan lainnya. Hanya siswa yang bermotivasi tinggi yang dapat mengikuti ekstrakurikuler di sekolah secara aktif.

Pencak Silat Pondok Pesantren Al-Kawtsar Nagari Sarilamak merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat wajib namun tidak ditawarkan atau menjadi pilihan bagi siswa SMP dan SMA. Tentu saja hal ini menimbulkan pertanyaan, apakah semua siswa mempunyai bakat olahraga pencak silat, apakah mempunyai keterampilan dalam melakukan teknik dasar olahraga pencak silat, dan sebagainya. Berdasarkan beberapa pengamatan pada saat jadwal latihan, ditemukan banyak siswa yang belum menguasai sepenuhnya teknik dasar pencak silat siswa dan beberapa siswa masih kurang minat untuk berlatih. Bagi banyak siswa yang berpartisipasi dalam program ekstrakurikuler, data yang dapat diandalkan mengenai keterampilan teknis dasar

mereka masih belum diketahui. Meski pelatih saat ini terus menyamakan program pelatihan yang ditawarkan, namun keterampilan peserta didik saat ini belum seimbang.

Oleh karena itu, jika kita tidak memberikan perhatian kepada siswa, maka fenomena yang dihasilkan dari pengamatan keterampilan siswa akan berkurang, program ekstrakurikuler ini diharapkan dapat membawa kesuksesan pencak silat, melihat tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler, meyakinkan bahwa Pondok Pesantren Al-Kausar dapat memberikan kesempatan kepada santri untuk mengembangkan bakat olahraganya melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan membawa nama baik sekolah melalui prestasi yang akan dicapai.

Keterampilan teknis dasar siswa mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasinya dalam pencak silat. Keterampilan yang dominan dalam pencak silat adalah keterampilan teknik tendangan. Keterampilan dasar teknik tendangan ini masih belum diketahui dalam proses pengembangan prestasi pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Al-Kawtsar.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar teknik menendang sangat penting untuk menunjang program ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kawtsar. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat pada santri peserta program pencak silat sepulang sekolah di Pondok Pesantren Al-Kawtsar, sebagai acuan bagi pelatih untuk meningkatkan prestasi. Program dan kegiatan yang diberikan kepada siswa untuk lebih terlibat dalam program ekstrakurikuler. Oleh karena itu peneliti menentukan judul penelitian ini yaitu: "Hubungan Komponen Kondisi Fisik Dengan Keterampilan Teknik Dasar Dalam Melakukan Tendangan Pencak Silat Di Pimdah 087 Al Kawtsar Kabupaten Limapuluh Kota."

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terjadi manipulasi terhadap variabel tersebut. Studi Korelasi adalah studi yang dirancang untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Ciri penelitian korelasional adalah tidak memerlukan objek penelitian yang terlalu banyak. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan Azwar (2010), penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pada analisis data numerik (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistik.

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Kawtsar. Kesepuluh siswa yang mengikuti penelitian ini terdiri dari 10 siswa pencak silat luar kelas dan sampel dipilih dengan metode general sampling sehingga sampel berjumlah 10 siswa dan instrumen penelitian menggunakan tes kebugaran jasmani dan tes keterampilan menendang. Data hasil penelitian dianalisis dengan metode korelasi product moment dengan menggunakan Microsoft Excel.

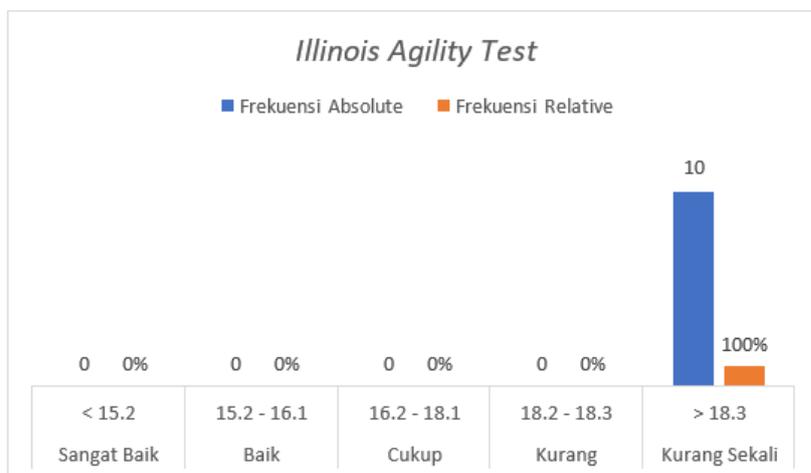
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat pada santri Ekstrakurikuler Pimdah 087 Al-Kawtsar dan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Kawtsar. Sebuah sekolah lebih tepatnya di Nagari Sarilamak, Kecamatan Harau, Kabupaten Limapuluh Kota. Sampel dalam penelitian ini adalah santri sepulang sekolah di Pondok Pesantren Al-Kawtsar Kabupaten Limapuluh Kota. Benda uji penelitian ini menjalani uji kondisi fisik yang terdiri dari uji kelincahan yaitu Illinois State Agility Test, uji daya ledak yaitu Standing Board Jump, uji kecepatan dengan menggunakan uji sprint 40m, dan uji daya tahan yaitu uji Cooper. tes, sedangkan Tes Keterampilan Teknik Tendangan Dasar Pencak Silat terdiri dari tes keterampilan, kecepatan, koordinasi dan ketangkasan menendang.

A. Tes kondisi fisik

1. Tes kelincahan

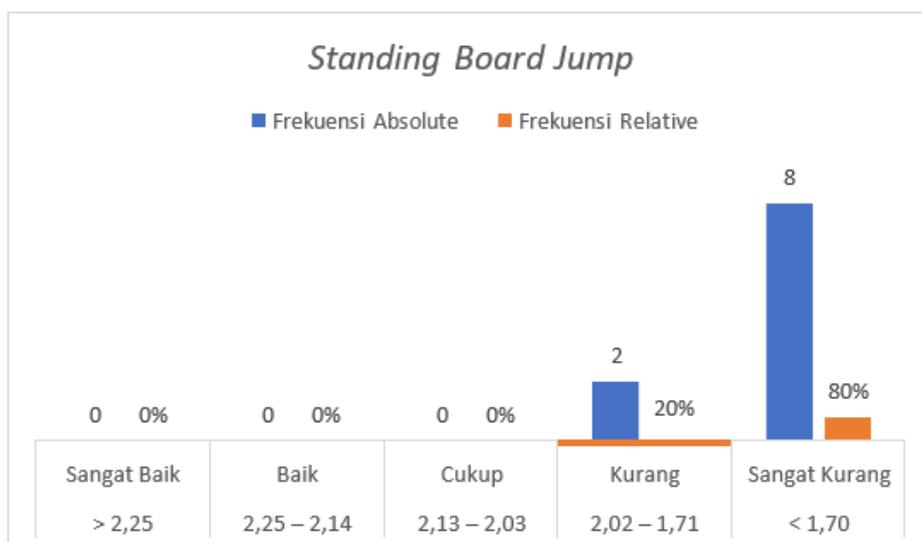
Pada hasil tes ketangkasan Illinois, diperoleh rata-rata nilai tes sebesar 21,549, dengan waktu tercepat 19,23 detik, waktu paling lambat 22,93 detik, dan standar deviasi tes ini sebesar 1,2355. Data distribusi frekuensi skor Illinois Agility Test di atas dapat ditampilkan pada grafik berikut: Berdasarkan Gambar 1. Diketahui bahwa pada distribusi frekuensi data Illinois Agility Test ditemukan sekitar 10 orang adalah siswa dari tingkat sangat rendah. kategori buruk.



Gambar 1. Hasil Penilaian Tes Kelincahan .

2. Tes Daya Ledak

Saat mengevaluasi lompat papan berdiri, rata-rata tes yang diperoleh adalah 1,582 m, dengan jarak terjauh 1,92 m dan jarak terpendek 1,29 m, dengan standar deviasi tes ini sebesar 0,1687. Distribusi data frekuensi nilai tes Cooper di atas dapat digambarkan dalam diagram seperti Gambar. 2.

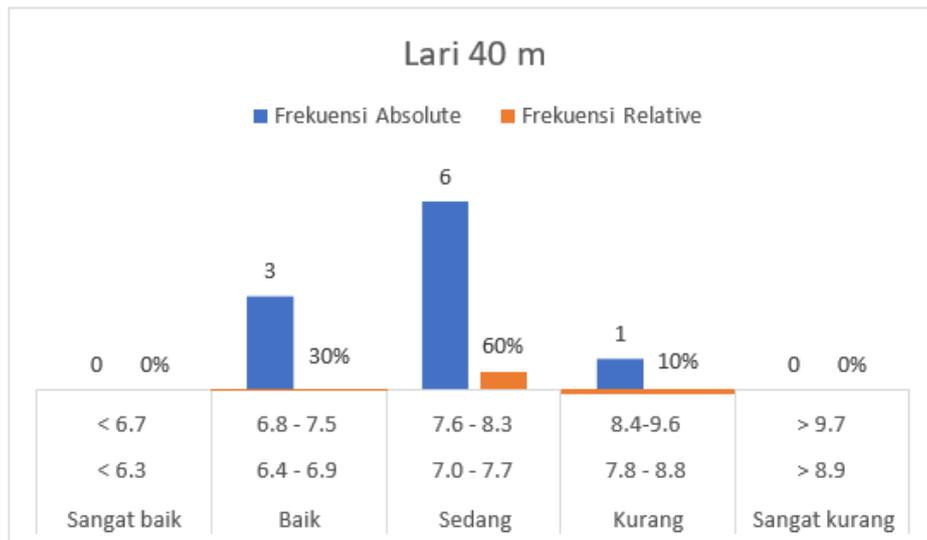


Gambar 2. Hasil penilaian tes daya ledak.

Gambar 2 menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kriteria “sangat baik” hingga “baik”, sedangkan terdapat 2 siswa dengan kriteria kurang baik, dan 8 siswa lainnya yang masuk dalam kriteria “sangat buruk”:

3. Tes kecepatan

Dari pengujian lari 40m terlihat rata-ratanya adalah 7,533 detik dengan waktu terbaiknya adalah 6,42 detik dan waktu terburuknya adalah 9,71 detik dan juga terlihat nilai standar deviasinya sebesar 1,0190. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada Gambar 3.

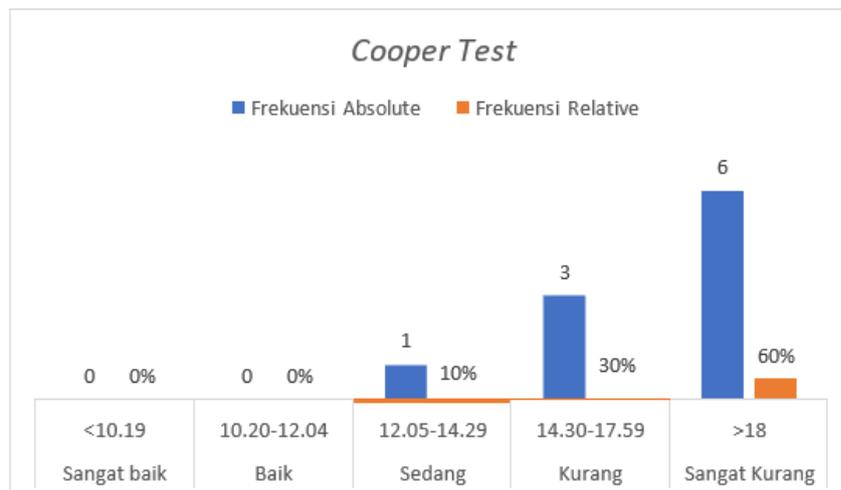


Gambar 3. Hasil penilaian tes lari 40 m

Dari Gambar 3 terlihat 3 siswa termasuk dalam kategori baik, 6 siswa dalam kategori sedang, dan 1 siswa dalam kategori buruk.

4. Tes Daya Tahan

Uji ketahanan menggunakan uji Cooper terlihat nilai rata-rata 18,05 menit, waktu terbaik 14,27 menit dan waktu terburuk 22,2 menit serta terlihat juga nilai standar deviasi sebesar 2,8161. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada Gambar 4.



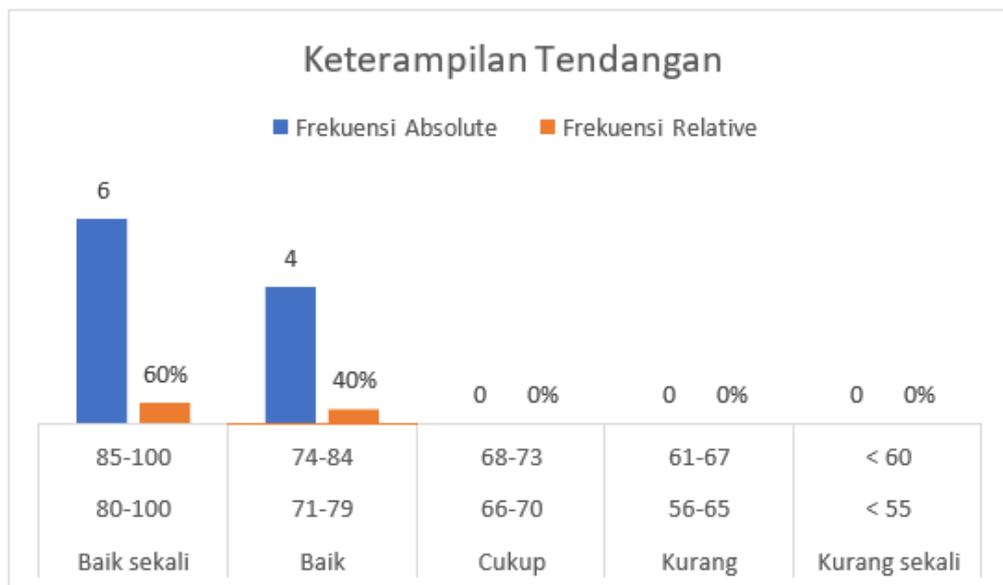
Gambar 4. Hasil tes Cooper

Gambar tersebut menunjukkan bahwa 1 siswa termasuk dalam kategori sedang, 3 siswa termasuk dalam kategori kurang baik, dan 6 siswa termasuk dalam kategori sangat kurang.

B. Tes Tendangan Pencak Silat

1. Tes Keterampilan Tendangan

Rata-rata pengujian ini adalah 83,133 detik dengan yang terbaik adalah 88,67 dan yang terburuk adalah 74,43 dan terlihat juga nilai standar deviasinya adalah 4,9193. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada Gambar 5.

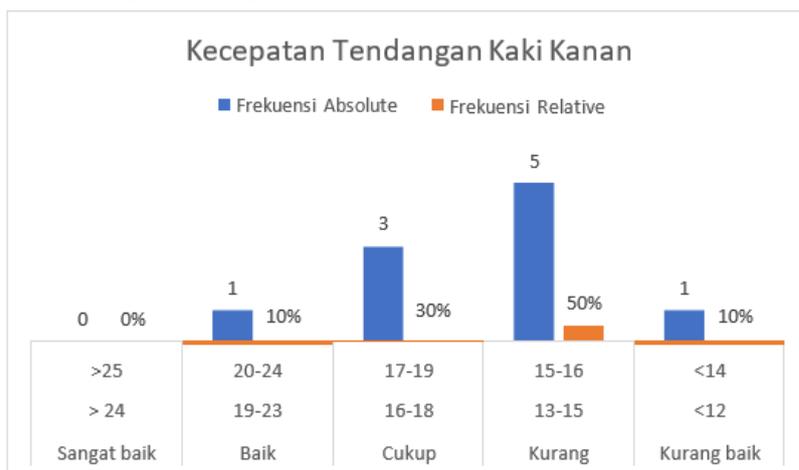


Gambar 5. Hasil penilaian keterampilan menendang
 Dari Gambar 5 terlihat bahwa tidak ada siswa yang berkategori “baik” dan “sangat buruk”, 4 siswa berkategori “baik”, dan 6 siswa berkategori “sangat baik”.

2. Kecepatan Tendangan

a. Kecepatan Tendangan Kaki Kanan

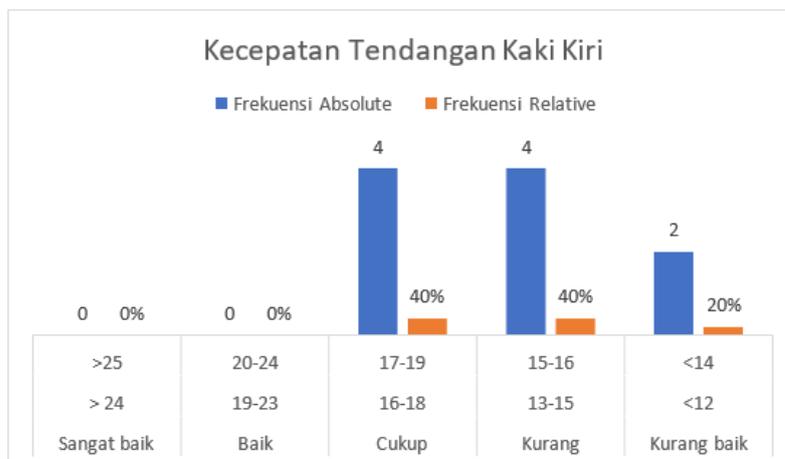
Tes kecepatan tendangan kaki kanan berikut ini menunjukkan nilai rata-rata sebesar 16,4 dengan kecepatan terbaik sebesar 21 dan kecepatan terburuk sebesar 11 dan terlihat juga nilai standar deviasi sebesar 3,0983. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Hasil tes kecepatan tendangan kaki kanan
 Gambar 6 menunjukkan bahwa hanya 1 siswa yang mempunyai kategori baik dan 3 orang siswa yang mempunyai kategori memuaskan. 5 siswa dari kategori kurang baik dan 1 siswa dari kategori kurang baik.

b. Kecepatan Tendangan Kaki Kiri

Pada pengujian ini terlihat rata-rata sebesar 15,6, dengan kecepatan terbaik sebesar 19 dan kecepatan terburuk sebesar 12, serta terlihat juga nilai simpangan bakunya sebesar 2,2211. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada Gambar 7.

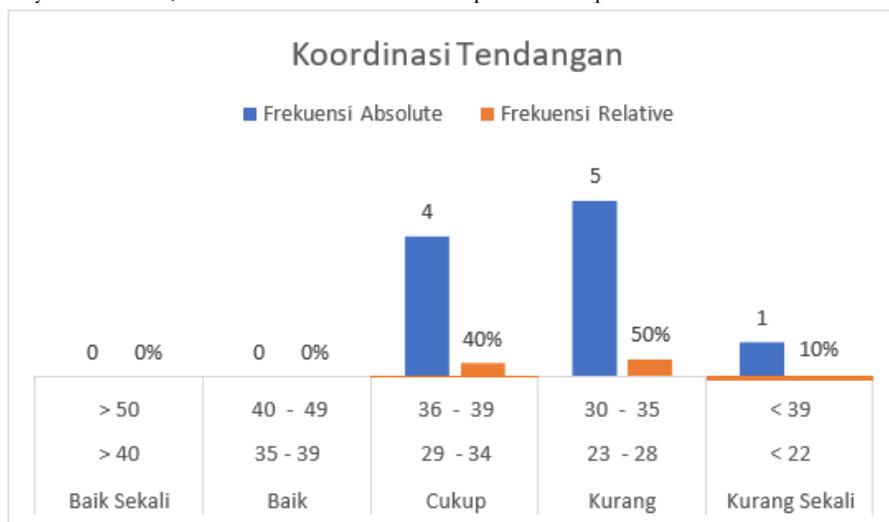


Gambar 7. Hasil penilaian kecepatan tes tendangan kaki kiri

Dari Gambar 7 terlihat hanya 4 siswa yang berkategori cukup dan 4 siswa yang berkategori kurang, dan 1 orang siswa dari kategori kurang baik. :

3. Tes Koordinasi Tendangan

Tes Koordinasi Tendangan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat dapat dilihat nilai meannya adalah 32,5 detik dengan nilai terbaiknya adalah 39 detik dan nilai terburuknya adalah 21 detik dan juga terlihat nilai standar deviasinya sebesar 5,2121. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada Gambar 8.

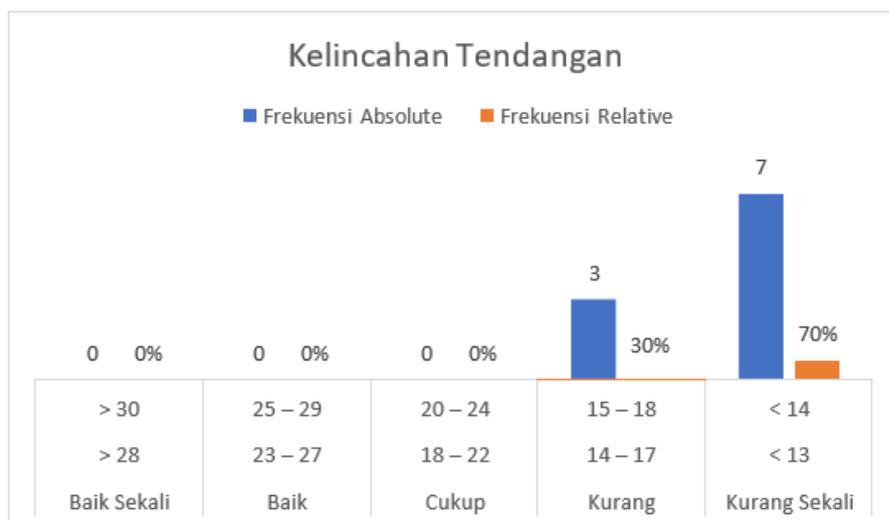


Gambar 8. Hasil tes koordinasi tendangan

Dari Gambar 8 terlihat 4 siswa tergolong “cukup”, 5 siswa tergolong “kurang”, dan 1 siswa tergolong “sangat kurang”.

4. Tes Kelincahan Tendangan

Rata-rata pengujian ini adalah 12,111 detik dengan yang terbaik adalah 7,25 dan yang terburuk adalah 17,74 dan terlihat juga nilai standar deviasinya adalah 3,7393. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada Gambar 9.



Gambar 9. Hasil penilaian tes kelincahan tendangan.

Dari Gambar 9 terlihat bahwa tidak ada siswa yang berada pada kategori “sangat baik” hingga “memuaskan”, 3 siswa berada dalam kategori “buruk” dan 7 siswa berada dalam kategori “sangat buruk”.

C. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji normalitas

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors dengan menggunakan Microsoft Excel. Taraf sebenarnya (α) adalah 0,05 berdasarkan pengambilan keputusan, jika nilai L hitung < L tabel, maka sebaran datanya normal, dan jika nilai L hitung > L tabel, maka sebaran datanya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel	N	L hitung	L tabel	Keterangan
Kelincahan (X1)	10	0,1318	0,258	Normal
Kekuatan Peledak (X2)	10	0,1518	0,258	Normal
Kecepatan (X3)	10	0,1980	0,258	Normal
Daya Tahan (X4)	10	0,1578	0,258	Normal
Keterampilan Tendangan (Y1)	10	0,1343	0,258	Normal
Kecepatan tumbukan (Y21)	10	0,1512	0,258	Normal
Kecepatan tumbukan (Y22)	10	0,1064	0,258	Normal
Koordinasi Serangan (Y3)	10	0,1157	0,258	Normal
Ketangkasan Tendangan (Y4)	10	0,2350	0,258	Normal

Keterangan:

- N : Jumlah sampel
- L hitung : Nilai L hitung
- L-tabel : Nilai L tabel

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel-variabel penelitian di atas diperoleh nilai L hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai L tabel pada taraf sebenarnya (α) sebesar 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok data dalam penelitian ini diambil dari sampel yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

2. Uji korelasi

Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan uji Pearson Product Moment dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel. Taraf sebenarnya (α) adalah 0,05 berdasarkan pengambilan keputusan, jika nilai T

Hitung < T Tabel maka dapat diartikan tidak ada hubungan antar variabel atau tidak ada hubungan yang signifikan dan jika nilai L Hitung > L Tabel tersebut maka hubungan antar variabel diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Uji korelasi X1 dengan Y

Hipotesa	N	α	T Hitung	T Tabel	Kesimpulan
X1 Y1	10	0,05	-2.1433	1812	Tidak signifikan
X1 Y21	10	0,05	-2.7586	1812	Tidak signifikan
X1 Y22	10	0,05	-2.2117	1812	Tidak signifikan
X1 Y3	10	0,05	-2.5698	1812	Tidak signifikan
X1 Y4	10	0,05	0,9102	1812	Tidak signifikan

Menurut hasil uji korelasi antar

b. Uji korelasi X2 dengan Y

Hipotesa	N	α	T Hitung	T Tabel	Kesimpulan
X2 Y1	10	0,05	3.4474	1812	Signifikan
X2 Y21	10	0,05	1.3792	1812	Tidak signifikan
X2 Y22	10	0,05	0,2763	1812	Tidak signifikan
X2 Y3	10	0,05	2.1791	1812	Signifikan
X2 Y4	10	0,05	-3.1141	1812	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi X2 dengan Y pada tabel diatas dapat dilihat bahwa tabel $T < T$ pada Uji Korelasi Pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kawtsar.

Sedangkan uji korelasi

c. Uji korelasi X3 dengan Y

Hipotesa	N	A	T Hitung	T Tabel	Kesimpulan
X3 Y1	10	0,05	-5.4862	1812	Tidak signifikan
X3 Y21	10	0,05	-3.2035	1812	Tidak signifikan
X3 Y22	10	0,05	-1.5703	1812	Tidak signifikan
X3 Y3	10	0,05	-6.5887	1812	Tidak signifikan
X3 Y4	10	0,05	3.2209	1812	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi X3 dengan Y pada tabel diatas dapat diketahui bahwa T Hitung < T Tabel pada uji korelasi santri luar kelas pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kawtsar.

Sedangkan uji korelasi antar

d. Uji korelasi X4 dengan Y

Hipotesa	N	A	T Hitung	T Tabel	Kesimpulan
X4 Y1	10	0,05	-3.6628	1812	Tidak signifikan
X4 Y21	10	0,05	-2.4000	1812	Tidak signifikan
X4 Y22	10	0,05	-0,9133	1812	Tidak signifikan
X4 Y3	10	0,05	-3.5569	1812	Tidak signifikan
X4 Y4	10	0,05	3.2271	1812	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi X3 dengan Y pada tabel diatas dapat dilihat bahwa T Hitung < T Tabel pada uji korelasi ketukan santri pencak silat luar kelas di Pondok Pesantren Al-Kawtsar.

Sedangkan uji korelasi antar

SIMPULAN

Berdasarkan analisis korelasi hubungan antar variabel Berdasarkan hasil pengujian terlihat bahwa secara parsial tidak terdapat hubungan yang signifikan, dan sebagian lagi terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan keterampilan menendang.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, Juli. (2021). CV Pencak silat Grup Penerbit BUDI UTAMA. J. Kaliurang, km 9.3 – Yogyakarta 5581
- Indonesia. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Olahraga. Jakarta, Indonesia. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta
- Lubis Johansia, 2004. Panduan Praktis Pencak Silat. Jakarta: PT Raja Grafindo persada
- Lubis Johansia, Vardoyo. (2014). Pencak silat. Raja Grafindo. Jakarta
- Habibuddin, Muhammad. 2013. Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM UNESA. Surabaya. FIC Penkep: UNESA
- Azwar, S. (2010). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Perpustakaan Pelajar.